

Gemüse gepresst oder milchsauer eingelegt

Dies ist ein tolles Rezept besonders für alle, die (noch) Problemen mit rohem Gemüse haben. Rohes Gemüse ist z.B. sehr enzymreich, während beim Erhitzen die Enzyme, die u.a. die Verdauung unterstützen abgetötet werden.

Schon durch einfaches Pressen wird es bekömmlicher. Das ist im Prinzip eine leichte Milchsäuregärung. Wenn ihr es einige Wochen stehen lasst, dann bekommt ihr so milchsauer eingelegtes Gemüse, wobei dies schon etwas Übung bedarf.

Mein Tipp: Fang einfach mit dem kurzen einfachen Pressen mal an!

Ca. 500 g Gemüse (z.B. Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Sellerie, Möhre, rote Beete, Weißkohl)

Ca. 1 TL Salz

Gemüse (1 oder 2 Sorten) grob raspeln. In einer Schüssel mit dem Salz von Hand verkneten. Ein paar Minuten bis Wasser austritt. Dabei am besten Einmalhandschuhe tragen, wenn Du das Gemüse milchsauer vergären, d.h. länger aufbewahren möchtest.



2 mittelgroße Gläser oder ein großes Glas (z.B. Einmachgläser) mit heißem Wasser ausspülen. Das Gemüse einfüllen und sehr gut lagenweise festdrücken. Du kannst auch eine Glasschüssel verwenden und eine kleinere mit Wasser als Gewicht draufstellen. Allerdings nimmt die sehr viel Platz später im Kühlschrank ein.

Dann in jedes Glas je ein kleines mit Wasser gefülltes Glas stellen, so dass Druck entsteht. Dadurch wird das Gemüse gepresst und oben tritt Wasser aus. Das Salzwasser schützt das Gemüse vor dem Verderben.

Mindestens 5 bis 6 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Dann kannst Du es verwenden. Am besten dann mittags und abends je 2-3 Esslöffel vor dem Essen verzehren. Das restliche Gemüse im Kühlschrank mit lose aufgelegtem Deckel aufbewahren.



Milchsäuregärung

Auf diese Art kannst Du rohes Sauerkraut bereiten. Oder anderes Gemüse sauer einlegen. Dafür solltest Du besonders sauber arbeiten: Handschuhe tragen, Gläser am besten kurz auskochen. Dann lässt Du das Gemüse (Vorbereitung siehe oben) in den Gläsern mit Gewicht ca. 3-4 Tage bei Raumtemperatur stehen. Ganz wichtig ist, dass das Gemüse immer mit dem Wasser bedeckt ist. Dabei einen Deckel auflegen, nicht zuschrauben. Am besten einen Teller unterstellen. Denn durch die Gärung kann es überlaufen.

Danach stellst Du es an einen kühleren Ort, z.B. in den Keller. Dort 4-6 Wochen gären lassen. Dann kannst Du probieren oder nach Bedarf länger lagern.